
Quel psy êtes-vous pour vos amis ?


Quelle thérapie vous conviendrait ?

- Annuaire des psys

Pour vous

- Tests psychologiques
- Articles thérapies
- Réponses d'expert thérapies
- Livres thérapies
- Temoignages thérapies
- Vidéos thérapies
- Diporamas thérapies
- Dico Psycho
- Textoramas thérapies



© Jupiter

PSYCHOLOGIES COM mieux vivre sa vie

Service Unavailable

Code 503

Recommander Envoyer

Dix questions sur l’hypnose

Ses mécanismes restent un mystère. Mais son efficacité n’est plus mise en doute. Toute la lumière sur une technique ancienne qui revient très fort.

Erik Pigani

Sommaire

Assisterions-nous au « grand retour » de l’hypnose ? Depuis plusieurs mois, cette technique thérapeutique plus que centenaire semble avoir le vent en poupe : multiplication des livres chez les éditeurs, des forums sur Internet, des conférences, des lettres de nos lecteurs… Sans oublier qu’elle était récemment l’héroïne du film de Benoît Jacquot, *Le Septième Ciel*. Tout se passe comme si les possibilités de l’hypnose étaient redécouvertes, tant par les thérapeutes, les psychologues et les médecins, que par le public ; et que sa réputation sulfureuse était en train de s’estomper. Voici donc, en dix questions-réponses, l’essentiel de cette pratique qui semble mettre en jeu les capacités les plus étranges de notre cerveau.

Qu’est-ce que l’hypnose ?

Tous les spécialistes ont leur propre définition et aucune théorie ne fait autorité. Le phénomène hypnotique est si complexe que les praticiens disent volontiers qu’il y a, non pas une, mais plusieurs hypnoses. Seule certitude : ce n’est pas un état de sommeil, mais un état modifié de conscience (EMC), comme le rêve, la transe, la relaxation, les expériences mystiques, la méditation…

La « transe hypnotique » correspond à une modification de la vigilance normale – celle qui nous permet de raisonner et de vivre au quotidien. Mais elle a ses caractéristiques : dans un environnement monotone où rien ne se passe, où les stimuli sont peu intenses, notre cerveau est en « manque » d’informations. Il se met alors à en produire lui-même en puisant des images dans notre inconscient. En quelque sorte, on « rêve » tout en restant conscient. En outre, contrairement à l’état de vigilance normale, où l’attention embrasse de nombreux centres d’intérêt en même temps et passe rapidement de l’un à l’autre, elle est concentrée, en hypnose, sur un sujet beaucoup plus restreint. C’est ainsi que, peu à peu, la personne hypnotisée oublie la réalité extérieure pour entrer dans une réalité intérieure, mais qu’elle vivra comme extérieure.
Seule exception : la voix de l’hypnotiseur continue d’être entendue. Ses mots deviennent un stimulus très particulier qui augmente le pouvoir de la suggestion. Celle-ci provoque alors des changements psychologiques ou physiologiques inhabituels (disparition immédiate de douleurs aiguës ou d’un eczéma, etc.). Pourquoi ? Comment ? Cela est encore à ce jour un mystère…

A-t-elle été prouvée scientifiquement ?

Ses effets, oui. De nombreuses études ont montré qu'une suggestion hypnotique entraîne des réponses neuronales. Exemple, celle menée en 1997 par le Pr Stephen Kosslyn, du département de neurologie du Massachusetts General Hospital de Boston : il a présenté à un groupe de seize personnes une palette de couleurs échelonnées et une palette de dégradés de gris. Les réactions de leur cerveau étaient enregistrées par un tomographe à émission de positrons. Lorsque, sous hypnose, on demandait à chacune de ces personnes de « voir » en couleurs la palette de gris, c'était l'aire occipito-pariétale, l'une des zones de reconnaissance des couleurs, qui était activée : le cerveau avait donc réagi comme s'il voyait de la couleur à la place du gris, ce que demandait la suggestion.

PSYCHOLOGIES COM mieux vivre sa vie

Service Unavailable

Code 503

Recommander Envoyer Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

Discutez-en sur le forum Thérapies

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

+ d'infos sur le sujet :

- Réponses d'expert
- Témoignages
- Tests

- L'hypnothérapie en question
- Une hypnose pourrait-elle m'aider à me souvenir d'un événement traumatisant ?

- J'ai découvert l'hypnose
- Pas à pas avec l'hypnose Ericksonienne

- Vous remettez-vous en question ?

Commentaires

PSYCHOLOGIES COM mieux vivre sa vie

Service Unavailable

Code 503

Pour réagir, Connectez-vous
Email
Mot de passe
Connexion

Mot de passe oublié ?

ou inscrivez-vous

Vos contenus préférés

- Articles
- Réponses d'experts
- Témoignages

- 
  EMDR : le vrai mode d'emploi
  Bouger les yeux pour guérir l'esprit ? C'est le pari de l'EMDR, méthode fondée ...
- L'équithérapie : soigner l'esprit par le cheval
  Avec l'équithérapie, le cheval est devenu l'allié précieux de certains thérapeutes pour soulager les ...
- Dix questions sur l'hypnose
  Ses mécanismes restent un mystère. Mais son efficacité n'est plus mise en doute. Toute ...

A votre avis ?

La campagne présidentielle 2012 vous : :

- ○ Intéresse
- ○ Passionne
- ○ Ennuie
- ○ Agace
- ○ Stimule
- ○ Met en joie
- ○ Met en colère
- ○ Attriste
- ○ Indiffère

▸ Valider ▸ Voir les résultats

Mon psychologies

En direct des forums

- **Joie de vivre !**

  Quand ressentez-vous de la joie de vivre ? Quel effet cela vous procure-t-il ? Comment ...

- **À 20, 30, 40, 50 ans...**

  ... La triste histoire de Toto et Kevina. Mais finira-t-elle si mal ? Ce n'est ...

- **Débat : combien de temps passons-nous devant la télé ?**

  Le record du temps passé par un français devant sa télévision chaque jour aurait été ...

Voir tous les forums
En direct des blogs experts

- **Petit bug avec les commentaires sur le blogs *par* La rédaction**

  Bonjour à tous ! Certains l'ont déjà vu, d'autres se ...

- **L'exercice du lundi: concentré sur le chocolat de pâques *par* Michel Lejoyeux**

  Les oeufs en chocolat ne manquent pas ces temps-ci. Profitons ...

- **Les jeux d'enfances. *par* lourselie**

  -j'avais 16 ans à peine doc. Après je me suis ...

Voir tous les blogs

Les grands dossiers Thérapies

- Analyse des rêves
- Cauchemars
- Thérapie de couple
- Signification des rêves
- Art Thérapie
- Hypnose
- Rêve prémonitoire
- EMDR

Participer

- Forums
- Chats
- Ateliers d'écriture
- concours

Qui sommes-nous ?

- Contacts
- Tout sur le cahier du Mieux Vivre
- Tout sur la pub : Interpsycho
- Abonnement Magazine

Partenaires

- Votre santé avec Doctissimo
- La mode sur Elle
- Rencontres
- Psychologues par téléphone